Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

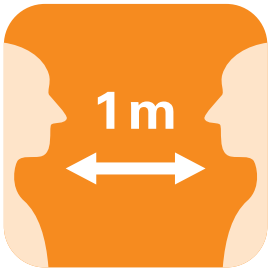
Pandemiebedrohung: Empfehlungen für Personen, die Kontakt mit einem Verdachtsfall hatten

Die Grippe A(H1N1), bisher auch Schweinegrippe genannt, wird durch ein neuartiges Virus verursacht, das sich leicht von Mensch zu Mensch überträgt. Die Viren verbreiten sich auf direktem Weg über Tröpfchen – etwa wenn eine infizierte Person niesen oder husten muss oder wenn sie spricht. Die Viren können aber auch indirekt weitergegeben werden: Durch die Berührung verunreinigter Oberflächen – etwa von Türklinken oder Händen.

Einfache Schutzmassnahmen helfen, die Weiterverbreitung der Krankheitserreger zu verhindern.

Waschen Sie sich regelmässig und gründlich die Hände mit Wasser und Seife.

Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase.
Entsorgen Sie das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem Abfalleimer und waschen Sie sich danach die Hände.
Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben:
Halten Sie die Hand oder ihren Arm vor Nase und Mund und waschen Sie sich gleich darauf gründlich die Hände.



Vermeiden Sie es, zur Begrüssung die Hände zu schütteln und wahren Sie mindestens 1 m Abstand.
Verzichten Sie auf Umarmungen und Küsschen zur Begrüssung.
Teilen Sie weder Geschirr noch Besteck mit anderen Personen.

Bleiben Sie zu Hause und rufen Sie einen Arzt/eine Ärztin an, wenn Sie an mehreren der folgenden Symptome leiden:
- Plötzliche auftretendes Fieber über 38°C
- Schüttelfrost, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen
- Schnupfen, trockener Husten und Halsschmerzen
- Schwindelgefühl oder Atembeschwerden
- Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen

Gehen Sie nicht direkt auf die Notfallstation eines Spitals und nehmen Sie nicht auf eigene Initiative antivirale Medikamente (zum Beispiel Tamiflu®) ein.

Für Fragen wenden Sie sich an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder rufen Sie die Hotline des Bundesamtes für Gesundheit an +41 (0)31 322 21 00 (Beratung gratis, Telefonkosten Fernbereich Schweiz). Weitere Informationen unter ***www.bag.admin.ch*** *und* ***www.pandemia.ch****.*